



MAKTABGACHA TA'LIMI VAZIRLIGI
TASHKILOTI

SUV RESURSLARINI TEJASH EKOLOGIK
TARBIYA VA GIGIYELASMA ANIYATINI
SHAKLLANTIRISHGA QARATILGAN

“SUVNI ASRAYMIZ - KUNDAKNI ASRAYMIZ”

SHIORSIZLIK DAVRIDAGI OYLIK
TADBIRNI TASHKIL ETISH
VA OZGARTIRISH BO‘YICHA

JISMONIY TARBIYA YO‘RIQCHISI

ning

TA GURUHLAR UCHUN

TADBIR

MASHG‘ULOTLARI



“TASDIQLAYMAN”

_____-MTT direktori

Suv resurslarini tejash, ekologik tarbiya va gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” Shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha Jismoniy tarbiya yo‘riqchisining 4-5 yosh o‘rta guruh uchun tadbir mashg‘ulotlar rejasi

Hafta kunlari	Mavzu
IYUN	
1-hafta	“Sport maydonchasini kashf etamiz”
2-hafta	“To‘pni tashla va tut”
3-hafta	“Milliy o‘yinlar” (quvlashmachoq)
4-hafta	“Muvozanat va cho‘zilish”
IYUL	
1-hafta	“Suv tomchisini asra” estafeta
2-hafta	“Kim suvni tejaydi?”
3-hafta	“Toza qo‘l ritmik mashqlari”
4-hafta	“Yashil bog‘cha estafetesi”
AVGUST	
1-hafta	“Muvozanat va koordinatsiya”
2-hafta	“Arqon tortish va quvlashmachoq”
3-hafta	“Koordinatsiya va tezkorlik”
4-hafta	“Yangi o‘quv yilga tayyorgarlik”

Guruh: O'rta guruh (4-5 yosh)

Mavzu: Sport maydonchasini kashf etamiz

Sana: Iyun, 1-hafta Mashg'ulot turi:

Ertalabki badantarbiya + harakatli o'yinlar

Ochiq sport maydonchasi (soyali joy)

MASHG'ULOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Umumiy maqsad: Bolalarda sport maydonchasi va sport anjomlarini tanishtirish, ulardan to'g'ri va xavfsiz foydalanish ko'nikmalarini shakllantirish hamda jismoniy faollikni oshirish.

Vazifalar:

Sport maydonchasidagi jihozlar (to'p, halqa, kegli, arqoncha va h.k.) bilan tanishtirish;

Har xil harakatlar (yurish, yugurish, tashlash, sakrash, muvofiqlik) orqali yirik motorikani rivojlantirish;

Jamoaviy o'yin va xavfsizlik qoidalarini o'rgatish;

Nafas olish, cho'zilish va ritmik harakat ko'nikmalarini mustahkamlash;

Bolalarda sport maydonchasiga qiziqish va munosabatni shakllantirish.

MATERIALLAR VA JIHOZLAR

Sport anjomlari: kichik to'plar, halqalar, kegli, arqonchalar, rangli lentalar

Quvnoq bolalar musiqasi

Sport maydonchasini belgilovchi rangli lentalar

Kichik bayroqchalar yoki "Kamalak" bayroqchalarini

Suv ichish uchun shishalar

MASHG'ULOT JARAYONI

1. Kirish qismi (7-8 daqiqa)

Salomlashish va saf o'ynash (2 daqiqa) Bolalar doira bo'lib turadilar. "Salom, bolajonlar! Bugun biz sport maydonchasini kashf etamiz. Bu yerda ko'plab qiziqarli jihozlar bor!"

Nafas olish mashg'uloti (2 daqiqa)

"Sportchi namozini yuqoriga ko'tarib chuqur nafas olish.

Sekin nafas olish.

Tayyinlash mashg'uloti (3-4 daqiqa)

O'rni belgilash va engil yugurish.

Harakatni shakllantirish.

"Sportchi namozini!" — turli holatlarda turish.

2. Asosiy qism (23-25 daqiqa)

1-o'yin: "Sport maydonchasini sayr qilamiz" (5-6 daqiqa)

Bolalar bilan birga maydonchani aylanib chiqish.

Har bir jihozni ko'rsatib, nomi va qanday o'ynashini tushuntirish (to'p, halqa, kegli va h.k.).

2-o'yin: "Jihozlar bilan tanishuv" (6-7 daqiqa)

Har bir bola navbat bilan:

To'pni dumalatish va tashlab ushlab

Halqadan o'tish yoki uloqtirish

Kegli orasidan yurish

Harakatlarni birgalikda bajarish.

3-o'yin: "Kashf etuvchilar musobaqasi" (6 daqiqa)

Musiqa ostida:

To'p bilan yugurish

Halqa bilan aylanish

Kegli orasidan chaqqon yurish

Buyruqqa qarab jihozni almashtirish.

4-o'yin: "Sport maydonchasi estafetasi" (5-6 daqiqa)

2-3 guruhga bo'linib, navbat bilan:

To'pni dumalatib borish → halqadan o'tish → kegli orasidan yurish

3. Yakuniy qism (7-8 daqiqa)

Cho'zilish mashqlari (4 daqiqa)

"Sportchi cho'zilmoqda" —

qo'llarni yuqoriga cho'zish.

Pastga egilish va oyoqlarni silkish.

Nafas olish (2 daqiqa) Chuqur nafas

olish va sekin chiqarish (3-4 marta).

Suhbat va baholash (2 daqiqa)

"Qaysi jihoz eng yoqdi? Nima o'rgandingiz?"

Har bir bolani maqtash: "Jasur kegli o'yinchi bo'lding!", "Sport maydonchasi estafetasi bilan o'yinchi bilib olding!"

Suv ichish va tinchlanish.



METODIK TAVSIYA

Mashg'ulot ochiq havoda, maydonchada o'tkaziladi.

Har 10-12 daqiqa dam olish va suv ichish tavsiyasi beriladi.

Anjomlarning to'g'ri foydalanishini tekshirish.

Bolalarga har bir jihozni qanday qilib sinab ko'rish imkonini berish.

Buyruqlarni anjomlar bilan berish.

O'rta guruh bolalarining faolligini hisobga olib, harakatlarni biroz qiyinlashtirish.

KUVAVA VA NATIJALAR

Har bir bolani sport maydonchasi va asosiy anjomlarni tanib oladi.

Har bir bolani harakatlar (yurish, yugurish, tashlash, muvozanat) ko'nikmalari rivojlanadi.

Sport maydonchasi bilan o'yin va xavfsiz harakat qilish odatlari shakllanadi.

Jamoaviy o'yin va quvnoq kayfiyat oshadi.

Guruh: O'rta guruh (4-5 yosh)

Mavzu: To'pni tashla va tut

Sana: Iyun, 2-hafta Mashg'ulot turi:

Ertalabki badantarbiya + harakatli o'yinlar

Ochiq sport maydonchasi (soyali joy)

MASHG'ULOTNING MAQSADI VA VAZIFALARI

Umumiy maqsad: Bolalarda to'pni tashlash va tutish ko'nikmalarini takomillashtirish, qo'l-ko'z muvofiqlashtirishni rivojlantirish va to'p bilan ishlashga bo'lgan qiziqishni oshirish.

Vazifalar:

To'pni pastga, oldinga va yuqoriga tashlab tutishni o'rgatish;

Qo'l-ko'z muvofiqlashtirish, epchillik va reaksiya tezligini yaxshilash;

Harakatlarni musiqa va buyruqqa mos ravishda bajarish ko'nikmasini oshirish;

Nafas olish, cho'zilish va jamoaviy o'yin qoidalarini mustahkamlash;

Bolalarda sport anjomlariga ehtiyotkor munosabatni shakllantirish.

MATERIALLAR VA JIHOZLAR

Yumshoq kichik va o'rtacha to'plar (har bir bola uchun)

Quvnoq ritmik bolalar musiqasi

Rangli lentalar va chiziqlar (masofani belgilash uchun)

Kegli yoki konuslar (ixtiyoriy)

Suv ichish uchun shishalar

MASHG'ULOT JARAYONI

1. Kirish qismi (7-8 daqiqa)

Salomlashish va saf tortish (2 daqiqa) "Salom, bolalar! Bugun biz to'pni tashlash va tutishni mashq qilamiz. To'pni tashlash va tutishni yaxshi do'stimiz!"

Nafas olish mashqlari (2 daqiqa)

"To'p nafasi" — to'pni ushlab nafas olish.

Sekin nafas chiqarish.

Tayyorlov mashqlari (3-4 daqiqa)

O'rnida yurish va to'pni ushlab tutish.

Qo'llarni ochib tutishni o'rgatish.

To'pni qo'llar bilan ushlab tutish va tashlashda harakatlantirish.

2. Asosiy qism (25 daqiqa)

1-o'yin: "To'pni ushlab tutish" (5-6 daqiqa)

Har bir bola to'pni tutadi.

1-o'yin davomida "To'p, salom!" deb ushlab tutish.

Musiqada to'pni qo'llarda aylantirib yurish.

2-o'yin: "To'pni ushlab tutish" asosiy mashqi (6-7 daqiqa)

Doira bo'linib turib:

Pastga tashlab tutish

Oldinga tashlab tutish

Balandroq tashlab tutish

“Tashla!” va “Tut!” buyruqlariga mos harakat qilish.

3-o‘yin: “To‘p sayr qiladi” (6 daqiqa)

Musiqqa ostida:

To‘pni dumalatib yurish

To‘pni tashlab ushlab yurish

Juftlikda bir-biriga tashlab tutish (oddiy masofada)

4-o‘yin: “To‘p estafetasi” (5-6 daqiqa)

Guruhlarga bo‘linib, navbat bilan:

To‘pni tashlab yugurib borish → tutib qaytish.

3. Yakuniy qism (7-8 daqiqa)

Cho‘zilish mashqlari (4 daqiqa)

“To‘p osmonga uchdi” — qo‘llarni yuqoriga cho‘zish.

“To‘p dam olmoqda” — pastga egilish.

Qo‘l va oyoqlarni silkish.

Nafas olish (2 daqiqa) Chuqur nafas olish va sekin chiqarish.

Suhbat va baholash (2 daqiqa)

“Bugun to‘p bilan nimalarni o‘rgandingiz?”

Qaysi harakat eng qiziq bo‘ldi?”

Har bir bolani maqtash: “Zo‘r tutding!”,

“Echillik bilan tashlading!”

Suv ichish.



METODIK TAVSIYALAR

Mashg‘ulot soyali joyda o‘tkaziladi.

Har 10-12 daqiqada suv ichish tanaffusi o‘tkaziladi.

To‘plar yumshoq bo‘lishi shart.

Avval oddiy harakatlardan boshlab, ayni vaqtning o‘zida qiyinchilikni kuzatish.

Bolalarning ko‘z va qo‘l muvofiqligini o‘zaro bog‘lanishini kuzatish.

KUTILAYOTGAN NATIJALAR

Bolalar to‘pni ishonchli tashlab tutishni o‘rganadi.

Qo‘l-ko‘z muvofiqligini o‘zaro bog‘lanishini o‘rganadi.

To‘p bilan o‘ynashni qiziq hisoblash va jamoaviy ko‘nikmalar oshadi.

veb-saytimiz: Zokirjon.com

Zokirjon.com veb-sayti orqali o‘zingiz uchun kerakli ma’lumotlarni yuklab oling.

Zokirjon Admin bilan

+99891-328-88-38 nomerga telegramdan yozishingiz yoki telegramdan jek567 izlab telegramdan yozishingiz so‘raladi.

Telegramda murojaatingizga o‘z vaqtida javob beriladi.

Suv resurslarini tejash, ekologik tarbiya va gigiyena madaniyatini shakllantirishga qaratilgan “Suvni asraymiz - kelajakni asraymiz” Shiori ostidagi oylik tadbirlarni tashkil etish va o‘tkazish bo‘yicha jismoniy tarbiya yo‘riqchisining tadbir mashg‘ulot ishlanmalarini to‘liq holda olish uchun telegramdan yozing.

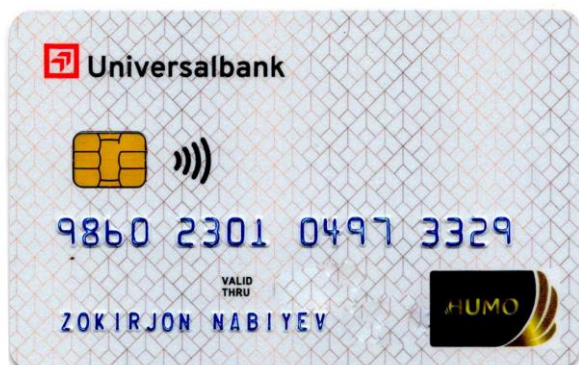


Telegram kanalimiz:

@maktabgacha_tt

To‘lov uchun: HUMO 9860230104973329

Plastik egasi Nabiyev Zokirjon



ONLINE KOMPYUTER

DIQQAT!!!

Bu hujjatni hech kimga tarqatmaslik sharti bilan olishingiz mumkin.

Sizga bu **OMONAT** qilib beriladi.

To‘liq holda olganingizdan so‘ng:

Faqat o‘zingiz uchun foydalaning.

Hech kimga bermang hattoki eng yaqin insoningizga ham.

Internet veb-saytlarga joylamang.

Telegram orqali kanal va gruppalarga tarqatmang.

OMONATGA HIYONAT QILMANG.

O‘zbek va rus bog‘chalari uchun
Buyutirma asosida

MTT direktori, **direktor o‘rinbosari**, MTT psixologi, **defektologi**, **musiqqa rahbari**, **jismoniy tarbiya yo‘riqchisi**, MTT hamshirasi, **XIBDO‘** va **tarbiyachilar uchun**:

testlar, **to‘garaklar**, **bayram tadbir senariylari**, **ochiq faoliyat ishlanmalar va slaydlar** (taqdimotlar), **refetarlar**, **mustaqil ishlar**, **ko‘rgazma va tarqatmalar**, **faxriy yorliq**, **diplom**, **tashakkurnomalar** va boshqa hujjatlarni tayyorlab beramiz.

Tel:91669-34-74 **Telegramdan: @talimxizmatlar** izlab toping.

Подготавливаем для **директора МТТ**, **заместителя директора**, **психолога МТТ**, **дефектолога**, **музыкального руководителя**, **инструктора по физической культуре**, **медсестры МТТ**, **ХИБДО** и **воспитателей**:

тесты, **кружки**, **сценарии праздничных мероприятий**, **разработки открытых занятий и слайды (презентации)**, **рефераты**, **самостоятельные работы**, **выставки и раздаточные материалы**, **почётные грамоты**, **дипломы**, **благодарственные письма** и другие документы.

Тел: 91669-34-74 **Telegram: @talimxizmatlar** (найдите по поиску)